TATA CARA SINGKAT BEKAM

Anjuran Berbekam

Rasulullah *Shallallahu 'alayhi wa Salam* bersabda :

الشِّفَاءُ فِيْ ثَلاَثَةٍ: شَرْبَةِ عَسَلٍ وَشَرْطَةِ مِحْجَمٍ وَكَيَّةِ نَارٍ وَإِنِّيْ أَنْهَى أُمَّتِيْ عَنْ الْكَيِّ

"*Kesembuhan itu berada pada tiga hal, yaitu minum madu, sayatan pisau bekam dan sundutan dengan api (kay). Sesungguhnya aku melarang ummatku (berobat) dengan kay.*" (HR Bukhari)

Rasulullah *Shallallahu 'alayhi wa Salam* bersabda :

إِنَّ أَمْثَلَ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةُ وَالْفَصْدُ

"*Sesungguhnya metode pengobatan yang paling ideal bagi kalian adalah hijamah (bekam) dan fashdu (venesection).*" (HR Bukhari - Muslim)

Macam-Macam Bekam

a) Bekam Basah (*Wet Cupping*)

Yaitu metode pengeluaran darah kotor (*blood letting*) dengan cara disayat dengan silet, lanset, pisau bedah atau jarum steril pada bagian yang dibekam.

Cara Melakukan Bekam Basah :

1. Pilih titik bekam berdasarkan kondisi pasien.
2. Pilih gelas bekam (cup) berdasarkan tingkat penyakit pasien dan postur tubuh. Semakin besar gelas yang digunakan maka tingkat rasa sakit akan semakin besar, namun efeknya akan semakin baik.
3. Bersihkan bagian kulit yang akan dibekam dengan desinfektans/alkohol.
4. Pompa gelas bekam dengan piston pada posisi yang dikehendaki sebanyak 2-3 kali tarikan, atau sampai piston tidak dapat ditarik lagi.
5. Biarkan selama 3-5 menit.
6. Lepas gelas bekam dan sayat bagian bekas bekam dengan silet, lanset, pisau bedah atau jarum steril.
7. Bekam lagi posisi yang disayat tadi.
8. Tunggu selama lebih kurang 3 menit sampai darah keluar dan menumpuk pada gelas bekam.
9. Lepas gelas bekam dan buang darah kotor yang keluar, bersihkan kembali gelas bekam dan desinfeksi.
10. Bekam lagi sebanyak 3-5 kali, atau sampai keluar cairan putih dari kulit.
11. Oles bekas sayatan dan bekam dengan minyak *habbatus sauda*' (jinten hitam).
12. Lakukan setiap bulan atau setiap 2 minggu bagi yang penyakitnya parah.

b) Bekam Kering (*Dry Cupping*)

Yaitu metode bekam yang tidak mengeluarkan darah dari tubuh.

Cara Melakukan Bekam Kering :

1. Pilih titik bekam berdasarkan kondisi pasien.
2. Pilih gelas bekam (cup) berdasarkan tingkat penyakit pasien dan postur tubuh. Semakin besar gelas yang digunakan maka tingkat rasa sakit akan semakin besar, namun efeknya akan semakin baik.
3. Pijat bagian yang akan dibekam dengan dilumuri minyak zaitun atau minyak jinten hitam selama lebih kurang 5 menit.
4. Pompa gelas bekam dengan piston pada posisi yang dikehendaki sebanyak 2-3 kali tarikan, atau sampai piston tidak dapat ditarik lagi.
5. Biarkan selama 10 menit (bagi pria), 7 menit (bagi wanita) atau 3 menit (bagi anak-anak).

6. Lepas gelas bekam dan pijat kembali dengan minyak zaitun atau minyak jinten hitam selama 2-3 menit untuk menghilangkan bercak-bercak hitam atau blister.
7. Lakukan selama 7 hari bagi orang dewasa dan 5 hari bagi anak-anak, kemudian diselingi masa interval selama 3 hari, lalu dilanjutkan lagi pembekaman.

c) Bekam Seluncur (*Sliding Cupping*)

Yaitu metode bekam yang mana gelas bekam diseluncurkan di atas permukaan kulit yang rata (tidak tebal ototnya). Metode ini serupa dengan *Guasha* (cina), *scrapping* (inggris) atau *kerokan* (jawa), namun lebih aman karena tidak merusak pori-pori sebagaimana kerokan.

Cara Melakukan Bekam Seluncur :

1. Pilih titik bekam sebagai awalan seluncur, biasanya bagian atas pundak.
2. Pilih gelas bekam (cup) berdasarkan tingkat penyakit pasien dan postur tubuh. Semakin besar gelas yang digunakan maka tingkat rasa sakit akan semakin besar, namun efeknya akan semakin baik.
3. Pijat bagian yang akan dibekam dengan dilumuri minyak zaitun atau minyak jinten hitam selama lebih kurang 5 menit. Oleskan minyak agak banyak sebagai pelumas
4. Pompa gelas bekam dengan piston pada posisi yang dikehendaki sebanyak 2-3 kali tarikan kemudian gerakkan/seluncurkan perlahan-lahan sampai tampak *bruise* (memar) kemerahan.
5. Lepas gelas bekam dan pijat kembali dengan minyak zaitun atau minyak jinten hitam selama 2-3 menit.

d) Bekam Cepat (*Flash Cupping*) atau Bekam Tarik

Yaitu metode bekam dengan cara tarik lepas – tarik lepas secara cepat pada bagian kulit yang sukar dibekam, atau apabila dibekam gelas cenderung jatuh. Area ini biasanya di sekitar wajah dan dahi.

Cara Melakukan Bekam Seluncur :

1. Pilih titik bekam pada dahi atau bagian yang nyeri.
2. Pilih gelas bekam (cup) yang proporsional dengan lebar dahi (tidak terlalu besar).
3. Pompa gelas bekam dengan piston pada posisi yang dikehendaki secukupnya kemudian lepas.
4. Lakukan hal ini secara berulang-ulang sampai kulit berwarna kemerahan.

Diagnosis Penyakit Dengan Bekam

Diagnosa bekam/*cupping* dapat dilihat dari warna pigmen kulit setelah pembekaman. Di dalam buku "Canon of Internal Medicine" dikatakan, "*Kondisi organ internal (organ dalam) dapat diketahui dengan cara mengobservasi (mengamati) gejala-gejala eksternal dan tanda-tanda fisik, sehingga penyakitnya dapat didiagnosa.*"

Reaksi pigmen pada kulit bekas bekam adalah sebagai berikut :

1. Bekas bekam yang muncul berwarna ungu kegelapan atau hitam, pada umumnya hal ini mengindikasikan kondisi defisiensi (kekurangan) pasokan/suplai darah dan *channel*/saluran (pembuluh) darah yang tidak lancar yang disertai dengan keberadaan darah *statis* (darah beku).
2. Bekas bekam yang muncul berwarna ungu disertai *plaque* (bercak-bercak), pada umumnya hal ini menandakan terjadinya gangguan/ kelainan gumpalan darah yang berwarna keunguan dan adanya darah *statis* (darah beku).
3. Bekas bekam yang muncul berbentuk bintik-bintik ungu yang tersebar dengan tingkatan warna yang berbeda (ada yang tua dan ada yang ungu muda). Hal ini menandakan kelainan "*Qi*" dan darah statis.
4. Bekas bekam yang muncul berwarna merah cerah, biasanya hal ini menunjukkan terjadinya defisiensi "*Yin*", defisiensi "*Qi*" dan darah atau rasa panas yang dahsyat yang diinduksi oleh defisiensi "*Yin*".
5. Bekas bekam yang muncul berwerna merah gelap, hal ini mengindikasikan kondisi lemak di dalam darah yang tinggi disertai dengan adanya panas patogen.
6. Bekas bekam yang muncul berwarna agak pucat/putih dan tidak hangat ketika disentuh, hal ini mengindikasikan terjadinya defisiensi *cold* (dingin) dan adanya gas patogen.
7. Adanya garis-garis pecah/ruam pada permukaan bekas bekam dan rasa sedikit gatal, hal ini mengindikasikan kondisi adanya *wind* (lembab) patogen dan gangguan gas patogen.
8. Munculnya uap air pada dinding bagian dalam gelas bekam, menandakan kondisi adanya gas-gas patogen pada daerah tersebut.
9. Adanya *blister* (lepuhan/lecat) pada bekas bekam, menggambarkan kondisi gangguan gas yang parah pada tubuh. Adanya darah tipis pada *blister* merupakan reaksi gas panas toksin.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan di dalam bekam

1. Pastikan bahwa gelas bekam sudah steril dan higinis sehingga aman untuk bekam (terutama bekam basah).
2. Untuk pasien yang belum pernah dibekam sebelumnya, pilihlah gelas bekam dari yang terkecil lalu ke yang besar supaya tidak terlalu sakit.
3. Posisi bekam dapat dilakukan dengan duduk atau berbaring menelungkup. Posisi duduk lebih baik untuk peredaran darah, namun bagi pasien yang lemah dianjurkan dengan posisi berbaring.
4. Untuk pasien yang baru dibekam, sering-seringlah menanyai bagaimana keadaannya, apakah merasa mulas, pusing, mual atau adanya tanda-tanda akan pingsan lainnya. Segera hentikan bekam apabila pasien mengeluh kesakitan.
5. Setelah bekam dihadapkan beristirahat yang cukup. Sebagian pasien segera merasa segar badannya setelah berbekam pada bagian punggung dan lutut, sehingga ia tidak mau beristirahat sebagaimana mestinya, hal ini dapat menyebabkan kembalinya penyakit.
6. Sebagian orang merasakan suhu badannya naik setelah 1-2 hari setelah berbekam, hal ini adalah normal dan akan segera hilang.
7. Pasien yang menderita sakit menular atau infeksius agar diberikan perhatian khusus. Bagi penderita penyakit infeksius, diharap gelas bekamnya adalah tersendiri (*single use*) dan juru bekam dianjurkan menggunakan pelindung tubuh seperti sarung tangan karet (gloves), masker dan semisalnya.
8. Pasien yang menderita tekanan darah rendah harus diperlakukan ekstra dan hati-hati. Tingkat kesadarannya selalu dimonitor agar tidak pingsan. Dihindarkan membekam pada areal punggung bawah yang sejajar dengan pusar ke bawah, karena hal ini bisa menurunkan tekanan darah dengan cepat.
9. Permukaan kulit yang timbul *blister* kecil, bercak-bercak, noda darah dan darah *stasis* adalah reaksi normal setelah bekam. Apabila *blister* yang timbul banyak dan besar-besar (seperti luka bakar), maka dapat dipecah dengan cara menusukkan jarum steril kering hingga keluar cairannya (cairan *limfoid*) lalu didesinfeksi dengan desinfektans. Lebih dianjurkan apabila bekas bekam yang ber*blister* ini dipijat lembut dengan minyak zaitun atau jinten hitam.
10. Pasien yang mengalami mental stres, ketakutan, mual dan gejala mental lainnya, dihentikan pembekaman dan pasien disuruh berbaring relaks, tenang dan diberi minum dengan minuman manis (lebih baik madu) kemudian dimotivasi dan disugesti untuk menghilangkan atau meminimalisir gangguan mentalnya.

Larangan-Larangan Bekam

1. Tidak dianjurkan melakukan bekam basah pada penderita diabetes kecuali juru bekam yang ahli dan berpengalaman.
2. Jangan membekam orang yang fisiknya sangat lemah atau orang yang kelelahan (*overfatigue*).
3. Jangan membekam orang yang menderita penyakit kulit merata atau menderita alergi kulit yang parah seperti ulserasi dan edema.
4. Jangan membekam orang yang sudah jompo yang lemah fisiknya dan anak-anak yang tubuhnya lemah atau di bawah 3 tahun.
5. Penderita leukimia (kanker darah) tidak dianjurkan untuk dibekam basah.
6. Penderita hepatitis yang parah, TBC aktif, hemofilia, malignant anemia, trombositopenia dan penyakit lainnya yang parah tidak dianjurkan dibekam kecuali kepada juru bekam yang ahli dan berpengalaman.
7. Jangan memberkam pada kondisi : perut kekenyangan, kehausan, kelaparan, kelelahan, setelah beraktivitas berat, tubuh lemah dan tubuh demam (kedinginan).
8. Jangan membekam wanita hamil pada usia kehamilan 3 bulan pertama (trimester awal).
9. Jangan membekam langsung pada daerah yang luka, urat sendi robek, patah tulang, varises, tumor.
10. Jangan membekam wanita yang sedang haidh dan nifas.
11. Jangan memberkam daerah perut terlalu keras
12. Jangan membekam pasien yang mengkonsumsi obat pelancar dan pengencer darah semisal mengkudu, omega 3, dls.
13. Jangan melakukan bekam langsung setelah makan, pembekaman dapat dilakukan minimal dua jam setelah makan. Setelah bekam juga jangan langsung makan, melainkan hanya minum yang manis-manis semisal madu atau selainnya
14. Tidak dianjurkan melakukan pembekaman kepada orang yang menderita klep jantung, kecuali di bawah pengawasan dokter atau ahli bekam yang berpengalaman.
15. Jangan melakukan bekam langsung setelah mandi, terutama setelah mandi dengan air dingin. Tidak dianjurkan langsung mandi setelah bekam, melainkan setelah 2 jam. Dianjurkan mandi dengan air hangat.
16. Jangan membekam basah orang yang baru memberikan donor darah atau orang yang baru kecelakaan sehingga darahnya berkurang.
17. Jangan membekam pasien diabetes (gula darah di atas 280) kecuali oleh orang yang ahli.
18. Jangan membekam di area terbuka atau tempat yang dingin. Lebih baik melakukan bekam di ruang yang hangat atau bersuhu normal ruangan.

19. Dilarang membekam area berikut :
    a. Lubang alamiah tubuh : mata, hidung, telinga, mulut, kemaluan, anus, puting susu.
    b. Daerah sistem nodus limfa yang berfungsi sebagai penghasil antibodi, yaitu di submaksilari, korvikal, sudmalaonkular, aksilari, bagian detak jantung, nodus inguinalglimfa (lihat buku panduan biru hal. 13).
    c. Daerah yang dekat dengan pembuluh besar (*big vessels*).

Disusun oleh Abu Salma al-Atsari

REFLEX ZONES OF RIGHT SOLE

1. Nose Sinus
2. Ear (Tonsil)
3. Ear
4. Eye
5. Eye
6. Pineal Gland
7. Pituitary Gland
8. Nose
9. Head
10. Cucullar Muscles
11. Trapezius Muscles
12. Right Lung
13. Esophagus
14. Thyroid Gland
15. Shoulder
16. Right Trachea
17. Liver
18. Heart.
19. Adrenal Gland
20. Gall
21. Kidney
22. Solar Plexus
23. Stomach
24. Pancreas
25. Duodenum
26. Transverse Colon
27. Ascending Colon
28. Knee
29. Small Intestine
30. Appendix
31. Ureters
32. Bladder
33. Coccyx
34. Genitalia (Insonmia)
35. Piles

REFLEX ZONES OF LEFT SOLE

1. Nose Sinus
2. Pineal Gland
3. Pituitary Gland
4. Nose
5. Head
6. Eye
7. Eye
8. Ear
9. Cucullar Muscles
10. Ear (Tonsil)
11. Thyroid Gland
12. Esophagus
13. Left Lung
14. Shoulder
15. Heart
16. Left Trachea
17. Heart
18. Adrenal Gland
19. Spleen
20. Gall Solar Plexus
21. Stomach
22. Pancreas
23. Duodenum
24. Kidney
25. Transverse Colon
26. Bladder
27. Small Intestine
28. Ascending Colon
29. Coccyx
30. Sigmoideum Colon
31. Knee (Hip)
32. Genitalia (Insomnia)
33. Piles